

お手軽減塩レシピ

【鶏肉のカレークリーム煮】



クリーム煮にカレー粉を加えることで塩分を控えることができます。
寒くなるこれからの時期にぴったりのレシピです♪



材料(2人分)



鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1/4個
しめじ	半株
バター	20g
塩	小さじ2/3弱
カレー粉	小さじ1/2
白ワイン	12g
薄力粉	12g
牛乳	320ml
パセリ	適宜
ホワイトペッパー	適宜

作り方【1人分の食塩相当量:1.9g】

- ① 鶏肉は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、溶けたら玉ねぎを炒める。
- ③ しんなりしたら、鶏肉、しめじを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、塩を入れる。
- ⑤ カレー粉を数回に分けて入れ、白ワインを入れる。
- ⑥ 火を弱め、
薄力粉を3～4回に分けて入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 牛乳を2～3回に分けて入れ、
火を中火にして沸騰させる。
- ⑧ 沸いたら再び弱火にし、
時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。



できあがり！